

EL EXPERTO
nutrición

Las claves de una alimentación saludable y cómo promoverla desde la farmacia

Por Lidia Barrajón
Farmacéutica-
ortopeda
Coach personal
y nutricional



La farmacia, en su propósito de promocionar la salud, puede inculcar pautas sobre cómo llevar a cabo hábitos alimenticios saludables. Para la creación de dichos hábitos es imprescindible la planificación de un menú semanal y, en base a ello, elaborar el listado de los alimentos a comprar.

El método del *batch cooking*, cuyo objetivo es cocinar de manera intensiva un día para tener comida lista para casi toda una semana, es una herramienta eficaz que también contribuye a alimentarnos de una manera saludable.

Asimismo, es importante elegir con criterio los alimentos que queremos que formen parte de nuestra alimentación, por lo que resulta de interés saber interpretar el etiquetado nutricional de los alimentos envasados. Por otro lado, conocer el método de la estructura del plato saludable es de gran utilidad para asegurar una alimentación equilibrada con el aporte de los diferentes macro y micronutrientes.

Todo ello, sumado a la labor de desmontar mitos y creencias en torno a la alimentación, lo podemos realizar en la farmacia a través de folletos, carteles, infografías u otros recursos.

El etiquetado nutricional de los alimentos envasados

Saber interpretar el etiquetado nutricional de los alimentos envasados nos ayuda a realizar una mejor elección de éstos, diferenciando un alimento ultraprocesado de un alimento con un buen procesado. Así, todo alimento envasado presenta dos tipos de etiquetados: el obligatorio, que incluye la cantidad neta del alimento, el listado de ingredientes y la información nutricional por cada 100g o 100ml de producto, por ración o Valor de Referencia Nutricional, y el voluntario, con declaraciones o alegaciones nutricionales para hacer que el producto resulte más atractivo, sin que ello implique que sea más saludable. Por ejemplo: light, 0% materia grasa.

158

Farmacias



¿Cómo saber si un alimento es saludable a través del etiquetado nutricional?

A nivel del listado de ingredientes:

- Tienen que aparecer menos de siete ingredientes y los nombres expuestos han de ser fáciles de entender.
- El azúcar (que puede aparecer con diferentes denominaciones: sacarosa, fructosa, maltodextrina, dextrosa, sirope, entre otros) no debe estar entre los tres primeros ingredientes. Hay que tener en cuenta que, en el listado, el orden de los ingredientes indica la proporción en la que se encuentran de manera decreciente.
- Las harinas utilizadas para la elaboración del producto tienen que ser preferentemente 100% integrales, evitando así las refinadas (almidón o harinas sin especificar).
- El aceite utilizado ha de ser preferentemente aceite de oliva virgen extra.
- Debe haber menos de tres aditivos. Éstos vienen indicados con la letra E y un número. Un ejemplo de aditivo es el glutamato monosódico (E-621) utilizado como potenciador del sabor. Encontrarlo en el listado de ingredientes de un alimento es indicativo de que se trata de un ultraprocesado poco saludable, por sus efectos adversos para la salud.

A nivel de la información nutricional:

- Escoger los que contengan menos de 6g de azúcar por cada 100g o 100ml de producto. En determinados casos, como ocurre en las bebidas vegetales de avena o de arroz o en productos que contengan frutas deshidratadas, nos podremos encontrar con más cantidad de azúcar sin que ello suponga que sean productos poco saludables.
- Elegir los que contengan menos de 1g sal por cada 100g o 100ml de producto, o si se expresa como sodio: 500mg Na.

La estructura del plato saludable

Para el momento de las comidas principales (comida y cena) se puede llevar a cabo el método de la estructura del plato saludable. Esto nos va a permitir aportar a nuestras células los nutrientes necesarios para alcanzar la saciedad adecuada. El plato saludable, también conocido como plato Harvard, es un método de referencia a la hora de llevar una alimentación equilibrada.

Consiste en tener presente las proporciones de los diferentes nutrientes: la $\frac{1}{2}$ de lo que comemos en una comida principal corresponde a las verduras y hortalizas, $\frac{1}{4}$ al aporte proteico (de origen vegetal y/o animal) y otro $\frac{1}{4}$ al aporte de hidratos de carbono a través de cereales integrales, tubérculos y legumbres.

Además, tenemos que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El agua como la mejor bebida (4-6 vasos al día).
- Tomar de 2 a 3 raciones de frutas, priorizando la fruta entera frente a los zumos.
- Elegir frutas y verduras locales y de temporada, ya que además de ser más ricas en nutrientes, contribuyen a llevar a cabo una alimentación más sostenible.
- Aportar a nuestra alimentación grasas saludables a través del aceite de oliva virgen extra, aguacate, semillas y frutos secos (naturales o tostados).
- Consumir los niveles adecuados de fibra (25g por día en adultos), ya que además de contribuir al efecto saciante de la comida, la fibra es necesaria para desarrollar y mantener una microbiota intestinal saludable. +

Mitos y creencias en la alimentación

Nuestro consejo farmacéutico, en temas de alimentación saludable, se puede acompañar de folletos en los que se recojan y se desmonten mitos y creencias, a través de una explicación fundamentada en información verídica. A continuación, redacto dos ejemplos:

Mito: "El agua con limón alcaliniza la sangre"

Realidad: El medio ácido del estómago acidifica el PH alcalino del agua con limón. Además, los alimentos no influyen en el PH de la sangre. Son los riñones, pulmones e hígado los encargados de equilibrar el PH sanguíneo.

Creencia: "El huevo es malo para el colesterol"

Realidad: Aunque el huevo contenga una elevada cantidad de colesterol (217 mg de colesterol por 64g de peso medio por unidad), no hay evidencia epidemiológica sobre la relación del consumo de huevos y la elevación de las LDL-colesterol, con el consecuente riesgo cardiovascular. Es el consumo excesivo de productos ricos en grasas trans y saturadas (presentes en ultraprocesados) los responsables de elevar dicho colesterol.

